

CUANDO USTED TIENE 11 A 14 AÑOS DE EDAD **PUNTOS PARA RECORDAR**

SEGURIDAD

- ♥ **RECONOZCA** que su cuerpo está creciendo y cambiando.
- ♥ **EVITE** el uso de alcohol y las drogas.
- ♥ **PIDA** a sus padres que instalen detectores de humo en su hogar y que **CAMBIEN** las pilas dos veces al año cuando la hora cambie la primavera y en el otoño.
- ♥ **SIEMPRE** use el cinturón de seguridad correctamente cuando viaje en un automóvil. **NUNCA** viaje en un automóvil si sospecha o sabe que el conductor ha estado tomando alcohol o ha estado usando drogas.
- ♥ **APRENDA** a nadar y aprenda acerca de las reglas de seguridad del agua.
- ♥ **SIEMPRE** use crema solar con protección total cuando salga afuera por períodos de tiempo largo.
- ♥ **DISCUTA** con sus padres las reglas de seguridad, incluyendo aquellas relacionadas con visitantes, el uso del teléfono, y qué hacer en caso de un incendio u otra emergencia. Conduzca simulacros de incendios en su hogar.
- ♥ **NUNCA** lleve consigo o use armamento de ninguna clase.
- ♥ **SIEMPRE** use casco cuando maneja una bicicleta o un vehículo de todo tipo de terreno.
- ♥ **EVITE** ruidos de alto nivel, especialmente de audífonos para escuchar música.
- ♥ **APRENDA** técnicas de cómo protegerse de abuso físico, emocional y sexual.
- ♥ **SI USTED** está sufriendo abuso emocional, físico o sexual (es decir si alguien le golpea o hace que usted haga cosas usando su cuerpo que no quiere hacer), **HABLE** con su proveedor de salud, a un adulto responsable o llame a la **Línea Telefónica para Reportar Abuso 1-800-752-6200** para ayuda.

NUTRICION

- ♥ **COMA** tres comidas al día, escoja una variedad de comidas saludables y coma con su familia regularmente. **CUANDO** coma meriendas, escoja y prepare comida nutritiva, tales como frutas, vegetales frescas, yogurt, cereales o galletas. **LIMITE** comer meriendas con mucha grasa, meriendas bajas en nutrientes, tales como caramelos, papas fritas en bolsa o sodas.
- ♥ **SELECCIONE** una comida nutritiva en la cafetería de la escuela o empaque una comida nutritiva en su hogar para llevar consigo.
- ♥ **LOGRE Y MANTENGA** un peso saludable.
- ♥ **MANEJE** su peso por medio de hábitos de comidas apropiadas y actividades físicas regulares.



DIENTES SALUDABLES

- ♥ **CONTINUE** cepillando sus dientes dos veces al día. **USE** hilo dental diariamente.
- ♥ **TOME** suplementos de fluoruro como lo recomienda su proveedor de cuidado de salud.
- ♥ **USE** equipo de protección deportiva tales como protectores de la boca o protectores de la cara.
- ♥ **PROGRAME** una visita dental a cada seis meses, a menos que su dentista recomiende lo contrario. Cuando salgan sus molares permanentes, asegúrese de que su dentista los examine para la aplicación de un sello dental.
- ♥ **NO** fume, mastique o use tabaco no fumable.

SALUD MENTAL

- ♥ TOME un nuevo desafío que va a incrementar su auto-estima.
- ♥ CONTINUE aprendiendo acerca de sí mismo (es decir, qué es importante para usted, en qué cree, etc.)
- ♥ APRENDA a sentirse bien acerca de sí mismo a través del aprendizaje de sus fortalezas y al escuchar lo que sus buenos amigos y adultos valorados dicen acerca de usted.
- ♥ SIGA las reglas de la familia, tales como aquellos para las entradas y salidas de la casa, horas de ver televisión, y las tareas.
- ♥ SEA responsable de su propia asistencia en la escuela, sus tareas escolares, y la selección de sus cursos.
- ♥ APRENDA a reconocer y tratar con la tensión.
- ♥ ENTIENDA la importancia de sus necesidades religiosas y espirituales y trate de cumplirlas. Si con frecuencia se siente asustado, deprimido, enojado o desamparado, hable con un adulto de confianza o hable con su consejero de guía.

SEXUALIDAD

- ♥ HAGA cualquier pregunta que tenga acerca de cambios del cuerpo durante la pubertad, incluyendo variaciones de individuo a individuo a su proveedor de cuidado de salud. LAS SEÑORITAS podrían tener preguntas acerca de la menstruación.
- ♥ HAGA PREGUNTAS a su proveedor de cuidado de salud acerca de anticonceptivos o acerca de enfermedades de transmisión sexual.
- ♥ NO TENIENDO RELACIONES SEXUALES es la forma más segura de prevenir el embarazo y enfermedades de transmisión sexual, incluyendo la infección de HIV/SIDA.
- ♥ APRENDA formas de decir NO al sexo. APRENDA el concepto de COACCION lo cual significa tácticas usadas para hacer que una persona haga algo que no quiere hacer. Estas tácticas incluyen, PERSUASION (“Yo sé que realmente quieres...” PRESION (“Si realmente me quieres lo harías...”) MANIPULACION (“Tu eres la única que me entiende; no puedo vivir sin ti...”) CHANTAJE (“Si tu no lo haces, Yo haré...”) CULPABILIDAD (“Yo te invité; ahora me debes, yo dejé a mis amigos, la fiesta, o a alguien más por ti...”) y MENOSPRECIO (“Nadie más te querrá...”)
- ♥ APRENDA TECNICAS de ser ASERTIVA acerca de actividades sexuales. USE declaraciones como “Cuando usted____, me hace sentir como____, o “Yo quiero que usted _____ o yo _____.” EVITE situaciones que puedan dirigirse a intentos de coacción (ejemplo, estando sola en su hogar con su novio.) SUGIERA alternativas (“vamos por pizza.”), IDENTIFIQUE consecuencias (“puedo quedarme embarazada.”), o si es necesario, SALGA Y ABONDONE el lugar. Los INDIVIDUOS tienen el derecho de RECHAZAR su participación en actividades sexuales o TERMINAR la actividad en cualquier momento.
- ♥ SI USTED ESTA involucrado en actividades sexuales, incluyendo coito, pida a su proveedor de servicios de salud por un examen. DISCUTA acerca de métodos anticonceptivos. Aprenda acerca de SEXO SEGURO.

Reference: Maternal and Child Bureau, *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children and Adolescents*, National Center for Education in Maternal and Child Health, 1994, Arlington. VA.